



# Karotten Wrap Sushi



## Zubereitungszeit:

40 Min.

## Zutaten:

für 4 Rollen:

- 4 [Beetgold Tortillas Karotte](#)
- 2 Karotten
- 200 g Spargel
- 1 Block Tofu
- 125 g Milchreis
- etwas Salz
- Sojasoße
- Sesam

## Tahin Soße:

- 2 El Ahornsirup
- 2 El Tahin
- 2 El Sojasoße

## Zubereitung:

Den Tofu in Stifte schneiden und in einer flachen Schüssel, mit reichlich Sojasoße für 30 Minuten einlegen. Dann mit Sesam bestreuen und anbraten. Den Reis mit 400ml Wasser und etwas Salz aufkochen und bei geringer Hitze 25 Minuten köcheln lassen, danach vollständig auskühlen lassen. Die Karotten in Stifte schneiden. Die Tortillas an den Seiten gerade schneiden und Reis darauf drücken. Oben ein wenig frei lassen. Dann in die Mitte Tofu, Karottenstreifen und Spargel geben. Die Tortilla einrollen und fest drücken. Mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden. Alle Zutaten der Tahin Soße miteinander vermischen und zusammen mit den Rollen servieren.